

# 5月スケジュール

# 人形町スタジオ

平日 → 9:30~22:00  
 土日 → 8:15~17:00  
 祝日 → 8:15~15:00 ※毎週金曜日は休館日です。

運動量小クラス★ 運動量中クラス★★ 運動量大クラス★★★

月	火	水	木	金	土	日
7:20-8:20 朝ヨガ★ AYUKO				休館日	8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス★ AYUKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YU 26日 → AKKO
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YU	10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE 29日 ヴィンヤサフローヨガ★ AKKO	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ 2日、16日、30日 → YOKO 9日、23日 → KEIKO	3日 【祝日プログラム】 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ YOKO 10:00 - 11:15 ヴィンヤサフローヨガ★★ AKKO 12:15- 14:15 【特別プログラム】 ダンスエアフロー NANO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO	10:05-11:20 5日 ヴィンヤサフローヨガ★★ AKKO 12日、19日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 26日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Kurumi
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 13日 → ユミ	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 7日、21日 ホイールヨガビギナー★	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ NANO	11:45-13:00 リフレッシュヨガ★★ 2日、16日、30日 → YOKO リセットヨガ★★ 9日、23日 → KEIKO	12:15- 14:15 【特別プログラム】 ダンスエアフロー NANO	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★ YU ビギナーベーシックピラティス★ SAKI 4日のみ	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ あや 12日、26日 → NANO
6日 【祝日プログラム】 8:35 - 9:35 ホイールヨガビギナー★ YU 10:00 - 11:15 ビギナーベーシック ピラティス★ マイコ 11:40 - 12:55 エアリストラティブ Yin Flow★ NOBUKO 13:20-14:35 ベーシックヨガ★ あい			13:30-14:30 ヨガニードラ★ KAHO 9日のみ	~1周年特別プログラム~ 【第3弾】 5/3 (金・祝) 12:15~14:15 ダンスエアフロー★★ NANO 【第4弾】 5/4 (土) 9:30~11:30 ちょっとチャレンジ?! ベーシックヨガ★★ AYUKO	13:35-14:35 エアフローヨガ★★ NANO	13:35-14:50 アロマヨガ★ AKARI
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 7日、21日 ピラティス&ストレッチ★★ 14日、28日 YUMIKO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ あや 15日、29日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 1日、8日、22日	18:30-19:45 2日、16日エアリストラティブYinFlow★ 9日 エアフローヨガ★★ ユミ 23日、30日 エアフロー★★ 由布子	【第3弾】 5/3 (金・祝) 12:15~14:15 ダンスエアフロー★★ NANO 【第4弾】 5/4 (土) 9:30~11:30 ちょっとチャレンジ?! ベーシックヨガ★★ AYUKO	15:00-16:15 4日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 11日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 18日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 25日 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ YU 26日 → AKARI 12日、19日 ホイールヨガビギナー★
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 7日、21日 エアリストラティブYinFlow★ 14日、28日 YUMIKO	20:10-21:25 りらくすヨガ★ YU 15日 → SAKI ホイールヨガビギナー★ 1日、8日、22日	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ 23日、30日ベーシックヨガ★ 由布子	16:40-17:40 エアリストラティブYin Flow★ SAKI 4日のみ	16:40-17:40 エアフローヨガ★★ NANO 19日のみ ヨガニードラ★ KAHO 26日のみ	

※全てのレッスンプランが予約制となります。